



Walking Leader

DOVE:

Sala Ex avis
Via Serraglio 16 Cesena

PER INFO E ISCRIZIONI:

promosalute.ce@auslromagna.it
3381046285

**Corso di formazione gratuito
per diventare conduttori di
gruppi di cammino per la
salute**

**Sabato 03 ottobre 2026
dalle 09:00 alle 13.00**

Indicazioni: Abbigliamento comodo e calzature adatte al cammino, acqua



PROGRAMMA:

- Registrazione, presentazione del corso e dei partecipanti
- I benefici dell'attività fisica
- Cos'è un gruppo di cammino e chi è il suo conduttore
- Come avviare e gestire un gruppo di cammino
- Come gestire gli imprevisti e i piccoli infortuni
- PAUSA
- Camminare in sicurezza
- Parte pratica con esercitazioni sul cammino
- Consegna attestati e saluti

PER INFO E ISCRIZIONI:

Per l'iscrizione scrivi a promosalute.ce@auslromagna.it

Indicazioni: Abbigliamento comodo e calzature adatte al cammino, acqua